

ENCUENTRE LA PAREJA Y  
HAGA PARES

NOTAS:

Escoja un alimento rico en vitamina C que al combinar con una planta rica en hierro ayude a que su cuerpo utilice mejor el hierro.

| Hierro                           | Vitamina C                                   |
|----------------------------------|--|
| Cereales enriquecidos con hierro | Jugos de Frutas 100% natural o de vegetales* |
| Vegetales verdes                 | Repollo                                      |
| Frijoles negros                  | Fresas                                       |
| Habas                            | Brócoli                                      |
| Frijoles blancos                 | Espinaca                                     |
| Frijoles de soya                 | Tomates o jugo                               |
| Frijoles pintos                  | Pimientos                                    |
| Lentejas                         | Frutas Mixtas*                               |
| Frijoles rojos o colorados       | Kiwi   |
| Frijoles de lima                 | Toronja (pomelo) o jugo                      |
| Semillas de calabaza o zapallo   | Guava o jugo                                 |
| Semillas de sésamo               | Naranjas o jugo                              |

\*Enriquecidos con Vitamina C

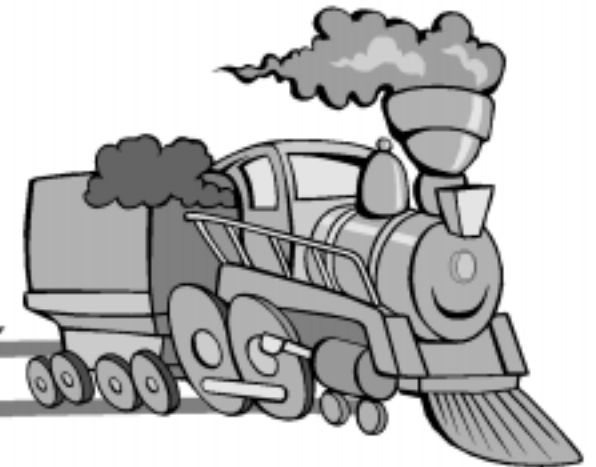
De acuerdo con las Leyes Federales y las Reglas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta Institución prohíbe la discriminación a base de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o minusvalía.

Para presentar una queja de discriminación, escriba a El Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos con el Coordinador de Los Derechos Civiles: USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410

Tennessee Department of Health  
Authorization No. 343313  
No. of Copies 18000  
This document was promulgated  
at a cost of \$.07 a copy. 08/00  
DH-0073



# La Fortaleza del Hierro



¿Sabía Usted?

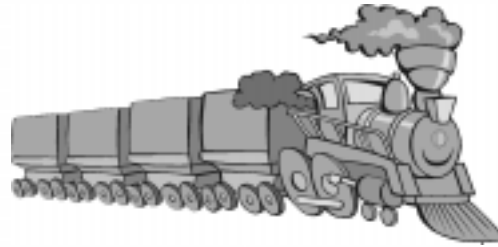
## Hierro:

El hierro ayuda a que su sangre lleve oxígeno a todos sus músculos y partes del cuerpo. Usted tiene más energías y es más saludable cuando tiene suficiente hierro en su sangre. Los niños y adultos que tienen un buen hierro aprenden más rápido y les va mejor en la escuela y en el trabajo.

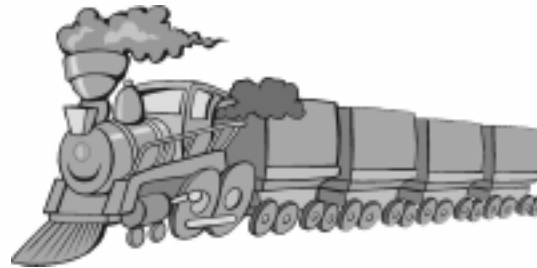
Todos necesitan hierro todos los días.

Fuentes de hierro son:

Carnes con poca grasa (de res, de puerco y aves de corral)  
Riñón, corazón, hígado, mollejas  
Pescados y mariscos  
Cereales de WIC  
Pollo  
Guisantes secos y frijoles  
Melaza (herba negra)



Siga un estilo de vida saludable.  
¡Incluya alimentos ricos en hierro en su dieta todos los días!



¡El hierro trabaja fuerte repartiendo oxígeno a todas las partes de su cuerpo!

El hierro que viene de las carnes es utilizado más fácilmente que el hierro que proviene de las plantas.

Cuando usted come hierro que proviene de las plantas se recomienda que lo coma con algo que tenga vitamina C. La vitamina C ayuda a que su cuerpo utilice mejor el hierro.

Cocinar en un sartén de hierro añade pequeñas cantidades de hierro a las comidas.

Si le han recetado un suplemento de hierro es importante que lo tome regularmente como es indicado según la prescripción médica.

Su cuerpo no puede absorber todo el hierro de los alimentos que usted come cuando toma café o té.

Los bebés que son amamantados o alimentados con fórmula reciben suficiente hierro en la leche materna o en la fórmula hasta el primer año.